

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 图书基本信息

书名：《别让不懂营养学的医生害了你》

13位ISBN编号：9787540217556

10位ISBN编号：7540217553

出版时间：2006-4

出版社：北京燕山

作者：雷·D·斯全德

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 前言

首先，我实在无法找到恰当的词语来感谢上帝给予我的恩赐。他是最伟大的医生，他是真正能够医治我们的人。从我逐渐了解了人类肌体强大的自我保护和修复能力开始，每一天我都震惊于他的杰作中所包含的知识。这本书的完成归功于许多人，对此我深表感谢。我要感谢我的经理人凯瑟琳·赫尔莫斯(Kathryn Helmers)，她在整本书的写作过程中都忠实地对我加以指导；感谢我的发行人，Thomas Nelson出版社的维克多·奥利佛(Victor Oliver)和迈克尔·海加特(Michael Hyatt)，他们认识到本书介绍的健康观念可能对我们产生终生的影响；感谢我的主编克利斯顿·卢卡斯(Kristen Lucas)，他对本书细节的关注使这本书能够最终完成；感谢爱丽丝·克莱德(Alice Crider)精心编写了本书的索引。我要特别感谢我的合作者当娜·华来士(Donna Wallace)，她出色的才华和影响在本书中处处可见。没有她全心的投入和指导，本书可能永远无法完成。我的所有临床工作成员都非常地优秀。我特别感谢我的两名护士波里蒂·南克沃(Paulette Nankivel)和梅里莎·阿伯利(Melissa Aberle)给我足够的时间编写本书。另外感谢卡门-汤普逊(Karmen Thompson)和莱昂内·杨(Leone Young)帮我收集了大量的医学研究资料，为本书提供了事例和基础。我要特别感谢布鲁斯·莱根(Bruce Nygren)，他的支持使我有机会编写本书。我为布鲁斯祈祷，他在本书编写期间失去了心爱的妻子莱辛达(Racinda)。我无法用语言描述我妻子伊丽莎白(Elizabeth)给我的爱和支持，她的鼓励支撑着我完成繁重而艰难的研究和写作过程。还有我的孩子们，多尼(Donny)、尼克(Nick)和莎拉(Sarah)，他们已经长大成人，但是仍不断地对我加以支持和鼓励：谢谢你们。

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 内容概要

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 作者简介

美国医生(全世界许多医生都是如此)所接受的教育是如何使用药物来治疗疾病.但是他们并不了解如何使用对你的健康最为有力的工具----营养和心理保健等,这方面甚至他们是无知的.这是最大的不幸!因为当你被诊断为患有某种疾病时,一切都已经来不及了.现在,雷.D.斯全德博士编写的这本革命性的新书会向你展示当今和今后保护健康所需要采取的一些简单的步骤-----甚至有可能恢复疾病已经给你带来的致命破坏.这是最新的健康保健理念-----健康不能依靠医生!靠自己,方法是:健康饮食,坚持锻炼和服用高品质的营养补充品!...

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 书籍目录

致谢介绍第一部分 开始之前 第1章 我的转变 把假设付诸实践 我对营养补充的研究 维生素与你  
第2章 活得太短；死得太长 敲响警钟 预防药物 健康生活的要素 给病人一个选择的机会 大卫的故事 第3章 体内的战争 氧气的黑暗面 我们的友军：抗氧化物 后防支援 自由基产生的原因 第二部分 打赢体内的战争 第4章 我们的修复系统： MASH野战医疗部队 战争的破坏 我们最佳的防御 我们的目标是平衡 伊芙林的故事 第5章 心脏病：一种炎症性疾病 那么胆固醇呢？ 炎症反应的本质 真正的预防措施：看看研究结果吧 营养药物：真正的预防措施 第6章 高半胱氨酸：新秀登场 什么是高半胱氨酸？ 正确的事物——错误的年代 高半胱氨酸重新受到重视 让我赚大钱！医药的经济力量 高半胱氨酸有没有健康水平呢？ 怎样才能降低高半胱氨酸水平？ 甲基化反应缺乏 凯尔默·迈考利医生的结论 第7章 心肌炎：治愈的新希望 心脏肌肉的疾病 什么是辅酶Q10 CoQ10不足与心力衰竭 心肌炎患者的治疗 为什么医生们不推荐CoQ10呢？ 爱玛的故事 第8章 化学预防与癌症 癌症和它的原因 氧化压力是癌症的原因 多级的进程 越晚越花钱 预防癌症=化学预防 如果我已得了癌症呢？ 金佰利的故事 为什么它们会有效 米歇尔的故事 第9章 氧化压力与你的眼睛 我们的眼睛的问题 视网膜自由基的生成 菲儿的故事 保护你的眼睛，预防 白内障和老年性视网膜黄斑变性 第10章 自身免疫性疾病 免疫系统：我们坚强的守护者 营养和我们的免疫系统 炎症反应 自身免疫性疾病 麦特的故事 第11章 关节炎与骨质疏松症 关节是怎么被破坏的？ 另一种关节炎：风湿病 传统的关节炎疗法 佩琪的故事 抗氧化营养补充 骨质疏松症 骨骼不仅是钙还是活的组织 预防骨质疏松症 第12章 肺病 肺和空气污染 肺部的天然保护机制 哮喘 亚当的故事 哮喘与营养 空气污染与慢性阻塞性肺病 囊肿性纤维化 夏莉的故事 第13章 神经退行性疾病 氧化压力与大脑 大脑的老化 脑血屏障 大脑所需的抗氧化物质 保护我们最珍贵的财产 罗斯的故事 第14章 糖尿病 乔刚来的时候 x综合征会致命吗？ 如何判断自己是否得了X综合征？ 乔是如何战胜X综合征的 糖尿病的诊断和检测 肥胖 糖尿病的治疗 改变生活方式详解 麦特的故事 第15章 慢性疲劳症与肌肉纤维痛 另类疗法 免疫性抑郁症 朱迪的故事 根本的原因 治疗方法：捕获疾病 马里亚那的故事 第三部分 营养药物 第16章 医生在营养供应 方面的不同意见 典型的美国食谱 美国的食物质量 最佳用量与RDA用量 营养补充的危险性与安全性 医生的辩护 反对营养补充的事例 我的看法 一项更近期的研究 第17章 细胞营养：综述 最佳剂量的营养 保护你的健康 优化剂 需要进一步的帮助吗？ 营养补充的选择

## 《别让不懂营养学的医生害了你》

### 章节摘录

书摘 当时，随着我妻子的健康不断地恶化，我的心情低落到了极点。但是我不仅是一个焦虑的丈夫；我还是一名医生。作为一名有着30多年经验的医生，我习惯于回答各种医学问题。从科罗拉多大学医学院毕业，并在圣地亚哥墨西(Mercy)医院完成了研究生学习后，我就在南达科他州西部的一个小城市里成为一名成功的家庭医师。期间我遇到了莉斯(Liz)并与她结了婚。她有一些健康问题，但是莉斯坚信只要她嫁给医生，她的健康就能改善。她错了！不久以后，我们的家庭增添了3个不到4岁的孩子，繁忙的莉斯变得更加虚弱了。每个带孩子的妈妈都是很累的，但是莉斯看来却是不同寻常的疲劳。虽然她只有30岁，但是她告诉我她感觉自己已经60岁了。随着时间的过去，她出现了需要更多一些药物治疗的症状和健康问题。到我们结婚10周年的时候，莉斯已经疲劳得经常挪不动步子。她承受着持续的全身性的疼痛、无法抗拒的疲劳、可怕的过敏症、反复的鼻窦炎和肺部感染。在经过了检验和判断以后，莉斯的医生最终诊断她为肌肉纤维痛。其躯体反应包括一系列的症狀——其中最坏的是慢性疼痛和疲劳。在过去，肌肉纤维痛被称为由心理问题引发的风湿病(ENychosolilatic rheumatisnl)，医生们相信这种疾病的根源实际上来自于病人的精神。但是我们随后发现肌肉纤维痛其实是一种真实存在的、可以测量的疾病——我在看到我的妻子所受的痛苦之后就能确信这一点。为了能够继续坚持她所热爱的事业：训练和驾驭马匹进行马术表演，莉斯愿意去做任何尝试。但是当时她的疼痛和疲劳剥夺了她与心爱的动物一起工作的时间。她变得如此的疲劳，以至于晚上8点就必须上床了，但是她还是挣扎着去完成一些基本的家务劳动。由于肌肉纤维痛是无法根治的，我所能做的事情只是让莉斯用持续的药物来减轻她的症状。我让她在晚上睡觉时服用阿密曲替林来帮助睡眠，服用抗炎药物来减轻疼痛，服用松弛肌肉药物，使用吸入药物抑制她的哮喘和花粉症，服用特非那因来治疗她的过敏症，而且最后不得不每周带她去打抗过敏针。虽然经过我的努力，服用了所有这些药物，但是她的健康状况还是在逐年恶化。1995年1月，莉斯和我讨论后认为多做锻炼可能对我们彼此都有帮助。我们开始增加体重并且制订了一个新年计划来恢复健康。莉斯很努力，但是结果却适得其反。一次接一次的感染使她一直病痛不已，而且抗生素也往往不起作用。3月份的时候，她得了一场严重的肺炎。她呼吸非常困难，因为一侧肺叶已经完全感染而被堵塞。负责治疗她肺部的医生们非常担心它无法治愈，甚至可能需要进行外科手术进行摘除。我们咨询了一位传染病专家，他给莉斯使用了静脉抗生素注射、类固醇和喷雾治疗。幸运的是，肺炎终于在两周内痊愈了。但是她的咳嗽却一直不断，而且她还不得不持续进行了数月的大剂量药物治疗。但是最让人担心的还是她的疲乏症状现在已经发展得更加严重了。莉斯每天只能下床活动大约2个小时。她的哮喘和过敏也很严重，她只能偶尔走到马棚去看一下她的马。莉斯病得如此严重，孩子们只得轮流休学呆在家里照顾她。长期卧床使她连看电视或者阅读也感到非常虚弱。虽然我在外表看来还是专业人士，但是内心却变得越来越绝望。我拜访了几次肺病专家和传染病专家。他们向我保证他们已在诊断莉斯时尽了最大的努力。当我问及她多久才能康复时，答案是6到9个月——或者也许永远都不能康复。就在这个时候，我们家的一个朋友告诉莉斯，她的丈夫也曾经得过那么严重的肺炎和经历过明显的疲乏。他使用了一些营养补充药物，这些药物使他重新获得了力量。莉斯和她的朋友意识到我反对维生素补充疗法，所以莉斯知道她在试用它们之前要获得我的支持。但是，当她咨询我的意见时，甚至我自己也惊讶于自己的回答：“亲爱的，你可以尝试任何你想做的事情。我们这些医生显然对你没有任何帮助。” P10-12

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 媒体关注与评论

书评为什么不懂营养学的医生是“可怕的”；什么能迅速提升你身体的“天然治疗能力”；你要立即开始保护自己不受“氧经作用”的伤害；全球最新的抗衰老观念。美国医生（全世界许多医生都是如此）所接受的教育是如何使用药物来治疗疾病。但是他们并不了解如何使用对你的健康最为有力的工具——营养和心里保健等，这方面甚至他们是无知的。这是最大的不幸！因为当你被诊断为患有某种疾病时，一切都已经来不及了。现在，雷·D·斯全德博士编写的这本革命性的新书会向你展示当今和今后保护健康所需要采取的一些简单的步骤——甚至有可能恢复疾病已经给你带来的致命破坏。这是最新的健康保健理念——健康不能依靠医生！要靠自己，方法是：健康饮食,坚持锻炼和服用高品质的营养补充品！本书告诉你抗衰老的关键：为什么美国政府建议的关键营养成分的每日建议用量（RDA）并不能够满足你身体天然防御系统在抵抗疾病时的需要？你究竟需要多少用量呢？你该怎样补充营养品？体内的氧化作用是如何对身体产生破坏并使你衰老的？怎样才能修复这种破坏？

如何消除过敏和持续性的鼻窦炎对健康的影响？为什么医生开的药并不是对付慢性退行性疾病的最佳预防手段？你该怎么办？通过对世界知名的医学杂志中所刊登的超过1300例临床实验的深入研究，斯全德医生揭示了营养药物（营养补充剂、营养补充品）在减缓衰老和恢复健康方面的重要作用，这种作用甚至可以使已经发生的疾病出现逆转，这些疾病包括：·糖尿病·癌症·心脏病·慢性疲劳·多发性硬化症·和许多其他疾病

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

编辑推荐

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 精彩短评

- 1、是不是有编辑错误？209页的维生素b12的量的单位应该是微克而不是毫克吧！！
- 2、卖保健产品团队必读书
- 3、大都是同思路。好多励志故事（病例），看起来有点累。。。
- 4、抗氧化和自由基，一个点叨叨一本书
- 5、生病前，你寄希望于医生会还你健康，会治愈你。只有真正生病去了医院以后你才明白医生的无力和健康的可贵。在此之前，多说无益。  
本书的主要模式是：病变+病变对应应该补充的维生素+被此方法治愈的例子。很没意思。但是本书大方向我很欣赏。
- 6、在四星和三星之间犹豫，有些理论我觉得还是缺乏检验。
- 7、关键点：能吃的什么都去吃，但要定量
- 8、提出了一个理念，所有慢性病都是氧化体质产生的自由基引起。从营养学的角度介绍了对抗各种疾病的方法。
- 9、一般
- 10、有句话很认同，没有剂量，一切都是浮云。营养学不是这么用的，普通人每日额外营养剂的添加，持有怀疑态度。
- 11、这本书让我对营养学和身体有了进一步认识。保持抗氧化剂和自由基的平衡是一个关键。当然，这本书也有不足。  
本书的不足就是单薄。美国的畅销书往往就是一个idea，其实一篇文章就能说清楚。为了出书，在这个idea中加入故事、历史、评论、表格、总结等等，就能形成一本畅销书。这本书更像一个idea。  
虽然如此，还是好过中国的一些“编译的”畅销书，那纯粹是垃圾，连idea都没有。
- 12、或许你通过美国优莎娜科学保健公司能够联系到雷·D·斯全德先生。
- 13、投资健康的回报率远远高于玩股票、期货，营养品的主要成分是抗氧化物质，如维生素CDE，维生素B族，这些成分在颜色鲜艳的水果蔬菜里面都有，精明的商人不会告诉你改善膳食，而是让你去买保健品。合理搭配膳食，每天一苹果还远远不够的。
- 14、有广告的嫌疑  
但是感谢这本书给了我“自我修复系统才是人类最强大的工具”的思考方式  
坚持有氧运动 坚持良好的生活作息
- 15、对于抗氧化剂的人是有很少的阐释
- 16、很不错的一本书 很值得推荐很多人生病都会选择看医生 吃药并不知道药对身体的副作用都是存在的这本书会告诉你 很多时候生病的时候通过补充营养而不是吃药也是可以达到效果的甚至很多时候它的效果是超过吃药的看完这本书会发现营养的很神奇的一面值得推荐~！！！！！！
- 17、pdf,txt
- 18、可信度有待商榷
- 19、20151118 上海至南京车上，Alan遗物
- 20、反正也吃不死人就多吃点吧，这本书肯定是类似安利这种保健品公司出资编写的
- 21、一本推销保健品的书，内容和国内的养生书大同小异，都是举一个悲惨的案例，在使用抗氧化剂之后恢复健康，题目也是口号式的。但是内容里却有很多很多专业名词，作者反复介绍了几种抗氧化剂在各种疑难杂症中的作用，并不厌其烦的说了很多病的成因。这一点比国内动不动阴阳调和，崇尚自然，仿古的态度好太多了，但改变不了作者推销保健品的实质。
- 22、营养学不是每个医生都知道的,自己的健康需要自己关注
- 23、非常实用的一本书，与朋友一起分享。不看不知道，一看吓一跳，原来自己这么不了解营养补充剂。好好研究，健康至上。
- 24、活得太短，死的太长
- 25、書裡推薦的營養補充標準是普通維生素片每日攝入量的10倍有多。。。主治醫生嚴禁我試這療法啊怎麼辦www
- 26、描述含有过分夸大的成分，没有任何合理的实验和充分的数据支持其观点。书中举出的事例不仅只是个案，而且真实性待考。对本书持怀疑态度。

## 《别让不懂营养学的医生害了你》

- 27、怀疑过纳什是不是因为用脑过度，自由基释放太多脑袋被废了，哈佛有老师给出这样的hypothesis；那倘若纳什知道这些，脑袋没有废掉会不会创造出类似博弈论一样牛逼的理论呢；当然活的健康，本不是为了追逐名和利，只为活着的快乐。看完这本书，是否觉得中西医特别是在中药这一块有交叉，这才是中药现代化应有的方向。白藜芦醇、Q10、SOD and stuff，其实这些都是中药的有效成分，只不过西医将其萃取出来，细致地研究了其功能。那无论从那一点出发都值得一读，推荐给大家。
- 28、这是一本十分难得的好书，每一个关心健康的人都值得一看，尤其是它揭示了医疗药物的一些真相！
- 29、额，还是题目成功的吸引了关键词，我的注意力。如果说《抗氧化的革命》，那估计我就不会看了吧，嗯，抗氧化，葡萄籽和维生素。但是真的有现实的案例就是一老姬欲自杀以结束无药可救的病痛折磨，后意外的喝了孙媳妇送的脑白金，结果就好了。这和书中的案例倒是相似，大概是生病的人大多缺少某些元素，恰巧可以给到的话就会OK吧。
- 30、本人原先已买过一本中青社出的此书。但后来看到网上有评论者说，06年燕山出版社出的此书比中国青年出版社的版本更为专业和详细，就又买了这本。书店还打来电话说，燕山社的版本是绝版，所以价格比原书高出很多倍。为了想看更详尽的内容，就决心再买一次。但拿到书后大失所望，更详尽的内容没多少，而印刷、排版质量却非常差，版面设计很难看，有些页的文字印刷模糊，字体很小，挤成一堆，看着很吃力。大呼上当。我怀疑鼓吹此书好过中青社版本的是托儿。希望其他未买燕山社版本的读者不要再买他们的书。
- 31、其实俺挺相信他的理论的
- 32、Q10是万能的，欧液！
- 33、让你补充外在营养素。。。
- 34、用一个晚上大概扫了一遍，其中介绍的理念——补充营养，预防疾病——OK，但整本书的有效信息太少，水太多了
- 35、全面讨论氧化压力、疾病和营养补充剂关系的书籍，挺好看的，可以作为选定自身营养补充剂方案的参考。
- 36、挺好，书的质量没问题，但不是专业人事，对内容正确与否就不评价了。
- 37、通俗易懂，很有启发，送了几本给我父母朋友，希望有越来越多的人看到这本书，有越来越多的人能掌握自己的健康。
- 38、医生现在除了会开药之外，还能做点啥吗？？所以多了解点营养知识对自己总是有好处的。
- 39、洗脑了。不过一直认为一般的慢性退行性疾病之类的都应先从行为饮食方面调节，再药物治疗比较好。本书主要讲的是一些营养物质和防御系统的作用过程，还有很大的数据、病案、事例。希望医生们也可以注意到这方面吧，别一生病就给病人开一堆药物，对生活饮食之类的做一些指点也是很必要的。
- 40、确实废话太多，通篇就是在说抗氧化的功效，结果非得写成一本书。还一堆无聊的故事案例，完全是在凑字数。。
- 41、说了自己的观点，但是是不是管用还要自己验证，强调的微量元素的重要性，但是没有注意到心情更加重要
- 42、别让不懂营养学的医生害你.....是最受欢迎的必不可少的健康工具书籍
- 43、读读这本书，我们可以把握自己的健康，少走弯路！好书一本！
- 44、算是一本对西方人养生观念缺失的思想做一个颠覆。西医的“那里有病治哪里”的问题解决治疗法也许应该更进一步，就是在发现哪里有病治哪里的时候，也能发现哪里将有可能被伤害、因为治了那里而伤到了哪里等等问题。看了好多本营养学的书，我觉得对于中医知识的普及让我有叹为观止，中医在西医营养学和预防医学中的应用比我想象中还要多。
- 45、不错的书，送给老爸老妈很喜欢！
- 46、买了很多本了，给朋友看不错。
- 47、去年看过的书了，可能很多都不记得了。但是这本书给我的印象就是：全书都在强调一个观点就是：抗氧化的重要性，吃营养品会让身体健康，抗氧化剂貌似很万能。但是书中具体如何使用抗氧化剂的方法很模糊，让人有种想去尝试但是又不敢尝试，不知道具体尝试哪个的感觉。
- 48、人生苦短，为何不健康的生活呢，
- 49、not good

## 《别让不懂营养学的医生害了你》

- 50、依然是典型啰嗦的文体，有用内容一个小时就能搜索读完。提示有心血管和糖尿病潜在风险的父母多吃维生素E
- 51、成功地让我下单了善存基本营养素
- 52、不要轻信的，虔诚的像个教徒一样把父母赐给我们的身体交给别人摆布。
- 53、感觉像推销保健品的，也没有数据支撑，谁知道案例是真的假的，没有《救命饮食》作者靠谱
- 54、非常科学的健康指导书籍！
- 55、啥也不说了~~~面对医疗现状和医患关系.....不能完全信任医生了~~~这本书对日常保健、饮食营养和退行性疾病的预防有很好的阐述
- 56、医生不是圣人，有知识盲区，是药三分毒，适量适中适合。
- 57、所有人都要看的书，因为健康对我们最重要！现代人的生活面对各方面的压力，身体已经严重的吃不消，只有让细胞活跃排毒能力强大起来我们可能健康。每个爱生活爱健康的人都应该必读的好书。
- 58、who knows..
- 59、一看就是老美的骇人听闻 漂洋过海大老远的跑来结合上国人的听风就是雨.....呵呵呵呵
- 60、全书就在说三个字：抗氧化...
- 61、学到很多东西 感谢
- 62、废话太多，想详细了解可以看营养圣经，结构更完整，不过也要辩证的看，尤其用药要看说明书的用量。书中一些例证给人感觉不太切实。
- 63、内容比较丰富，也带来一些帮助
- 64、内容比较丰富，一些营养成分平时存在误解
- 65、有点业界良心的意思呢~
- 66、看完还是拿不准
- 67、看完觉得葡萄籽精华素和维生素可以治百病了。回头试试再评价
- 68、看完唯一收获就是吃葡萄籽精华还要配合其他维生素才能达到最佳的抗氧化效果。

## 《别让不懂营养学的医生害了你》

### 精彩书评

- 1、“营养补充品的作用比我们想象的更大，甚至对一些已经患有严重疾病的病人，也是有效的——”这是一位医生，在家人用营养方法，深有体会，研究营养而做出的感言。医生，病人，甚至普通人，应该看看，悟出一点来——
- 2、医生的工作类似于消防队员，哪里起火救哪里。如果房屋在起火之前消除了隐患，这房子是不是会更长久？中医讲养身，调养，可以算是对隐患做预案。西医的预案，这几天看的这本“别让不懂营养学的医生害了你”，有点意思，多数疾病因为自由基的破坏，氧化压力的存在才产生。减缓氧化压力的过程，就可恢复身体健康。疾病类似于钢铁生锈，氧化的过程就是各类慢性病的产生过程。保护钢铁表面，减缓氧化过程，从这个方面着手治疗。治疗手段即通过服用各类抗氧化剂，针对不同的症状增减剂量，同时并不排斥药物和手术的结合治疗。但看到后来，越来越有安利的影子，不知道是安利等借用了这本书的概念来给他们的营销方式做理论依据，还是作者借鉴安利？还有市面上流行的各类营养养身，不外乎是就那么几种产品打天下，什么都可以治疗，什么都可以预防。以上为个人看完的一点看法，仅供参考。
- 3、我们依赖食物生存。依赖食物成长。在母体中就从妈妈身体里吸取营养。我们追溯到本原，根治疾病及预防疾病，提高免疫，依然还是从营养和高质量的食物补充品中摄取。医学博士的观点有理。实在。并且我是从中的受益者。
- 4、上大学时，老师讲过衰老、癌变的一些机理，如氧化作用，同时也提到了我们日常饮食对于抗氧化物质的摄入不足，食品安全所引起的问题。由于自己还年轻，并没有很深的体会，虽然我很早就开始补充各种维生素。读过这本书后坚定了我的信心，我已经为家人设计了补充方案，希望他们能够健康且有更好的生活质量。
- 5、[1]人体不断承受着氧化压力[2]氧化压力是所有慢性疾病的根本原因[3]那人体就需要打“抗氧化”战役[4]人体有天然的抗氧化防御系统[5]通过补充抗氧化矿物质和抗氧化维生素来增强抗氧化防御系统[6]而蔬菜水果提供的抗氧化矿物质和抗氧化维生素不足够[7]----&gt;需要额外的高质量的营养补充品来弥补本书批判传统错误观点：从平日食用的蔬菜瓜果已足以补充身体所需的营养物质(如维生素等)
- 6、这是医生不会告诉你的事实。医生负责治病救人，并不负责你的营养健康。赚再多的钱，也不要与医生分享。除非你真的不在乎钱，也不在乎健康。否则，建议不要做自相矛盾的事情，那会让人联想起一个词：自欺欺人。
- 7、中国社会，发展至今，商业气氛已经不逊于任何国家。同时，由于法制的缺失，中国的企业往往更加肆无忌惮，为所欲为。食品、医药领域，从企业到医院，大小骗子横行无忌。作为民众，个体，要了解真相，独立思考，辨明是非，不盲从，不迷信，真的很难。这本书可以给我们一些启示，使我们能了解商业机构的一些骗术，给我们一些独立思考的材料和基础。开始，作者对以疾病为导向的西方医学大加针砭，直指这是商业目的驱动的。而营养学由于只有较少的商业支持，所以被压抑。随后，作者详解了自由基、氧化作用的过程和引发的各种慢性病。而这种慢性病现在主流的治疗方法往往南辕北辙，并且副作用极大。而营养补充往往是正解。之前读过《营养圣经》，这本书是营养圣经的很好的补充，是从病理学、氧化过程的角度去说明营养补充的重要性。本书的不足就是单薄。我发现，美国的畅销书往往就是一个idea，其实一篇文章就能说清楚。为了出书，在这个idea中加入故事、历史、评论、表格、总结等等，就能形成一本畅销书。相比《营养圣经》，这本书更像一个idea。虽然如此，还是好过中国的一些“编译的”畅销书，那纯粹是垃圾，连idea都没有。最后，不妨补充一些中医的养生知识，《人体使用手册》《求医不如求自己》等。
- 8、这书父母是网上买书送的，他们说书很无聊，讲的过于专业，不过还是要慢慢看，我最初还以为张绿豆之流的骗钱之作，结果一看还是外国人，就仔细读了读。以我的生化和营养学的知识，这作者夸大抗氧化剂的作用，还提出超量使用，真是想想就后背发凉。我认为这是一本推销保健品的书，内容和国内的养生书大同小异，都是举一个悲惨的案例，在使用抗氧化剂之后恢复健康，题目也是口号式的。但是内容里却有很多很多专业名词，作者反复介绍了几种抗氧化剂在各种疑难杂症中的作用，并不厌其烦的说了很多病的成因。这一点比国内动不动阴阳调和，崇尚自然，仿古的态度好太多了，但改变不了作者推销保健品的实质。为什么我会说这是在推销保健品呢？对于一些工作生活在严重污染环境的人来说，补充谷胱甘肽，VC等确实是有必要的尤其现在空气污染重，水污染也不容乐观

## 《别让不懂营养学的医生害了你》

，抗氧化剂确实很有用，我也经常买VC买谷胱甘肽护肝，但是作者夸大了保护的重要性和必要性。这本书里各种抗氧化剂用量都是FDA的几倍，和当年化学家泡林鼓吹10倍维生素C治百病如出一辙。当时由于对癌症，肿瘤，感冒等疾病的认识不足，加上泡林是诺贝尔奖得主，一大批信徒还真干了……然后，抗坏血酸维生素C多了一个副作用——过量食用破坏自身VC响应，一旦停药会得坏血病。讽刺的是，国内关于VC/柠檬治感冒的说法却还至今流传。这本书中提到的谷胱甘肽，辅酶Q，也是类似的。并没有那么神奇，副作用还不小，即使是现在还没发现，过量使用也总是有风险的，就像某白金的核心成分褪黑素去年已被证明副作用明显。而且，故事要连起来看，今年美国媒体报道了美国很多名牌保健品药物中其实没有标注有效成分，原来他们也知道副作用是有的。书里提到的疾病，大多是目前病因不明确的慢性病，这和国内各种老中医是一种想法，最可怕的是“未病”这种概念，把“不舒服”归为缺乏每种营养的做法是在故意扩大消费群，看他们病急乱投医，坐等他们上钩。而且由于年代久远，很多说法其实是过时的，比如糖尿病，现在认为和氧化氛围关系不大，但是作者只要用专业名词一通介绍，总有读者会信以为真。每次去药店，售货员都会推荐各种营养品，其实那种2元钱的VC和135元的VC和某宝某亚马逊上打折70元的VC相比，2元的才是最纯的，最好的，然而他们会像作者一样告诉你你应该买最贵的，它们是进口的是正常剂量的10倍。我害怕父母看了这书也信以为真，去药店买那智商税的保健品，觉得还是写写自己的看法，希望他们看到。

9、美国医生（全世界许多医生都是如此）所接受的教育是如何使用药物来治疗疾病。但是他们并不了解如何使用对你的健康最为有力的工具——营养和心理保健等，这方面甚至他们是无知的。这是最大的不幸！因为当你被诊断为患有某种疾病时，一切都已经来不及了。现在，雷·D·斯全德博士编写的这本革命性的新书会向你展示当今和今后保护健康所需要采取的一些简单的步骤——甚至有可能恢复疾病已经给你带来的致命破坏。这是最新的健康保健理念——健康不能依靠医生！靠自己，方法是：健康饮食，坚持锻炼和服用高品质的营养补充品！

10、之前一直认为只要包含平衡加上适当的体育锻炼就可以了，所以之前很多朋友向我推荐补充营养品，我都没有放在心上看了这本书后才让我认识到补充营养品的重要性，我现在也在吃补充营养品了，刚刚开始，以后有机会向大家分享效果后来认识到所需要的营养元素完全可以通过食物获得，我已经放弃补充营养品了

11、不是对医生怀疑与反抗，只是我们的生命需要自己更懂得怎么去使用和修补，不能随便信医生或任何人，才能用知识改变命运。营养学对中国来讲还是比较新的事物，尽管已经存在多年了，但还有大部分的人不了解，这本书很值得一读。

12、想不想知道女生自己没有在意，而在男性看来会觉得“太萌了”，立刻被秒杀的举止、动作都有哪些？无时无刻不保持精致妆容、时尚衣着反倒对魅力有副作用哦。日本网站Peachy日前刊文介绍了会使男性心动的5个小动作。让我们一起看一下吧！

- 1.咬嘴唇 有些女生很烦躁的时候情不自禁地会咬嘴唇，这种动作会让男性觉得很兴奋。尤其是慢动作会非常性感。
- 2.伸个舒服的懒腰

肩膀觉得僵硬酸痛的时候，胳膊举起来使劲伸个懒腰的场景，完全使男性心动。不过，这种时候，注意不要张大嘴巴打哈欠。有点像小猫的感觉再露出稍微在意的神态，把目光转向他，效果不错哦！

喜欢女生伸懒腰的男人，要是看到瑜伽动作恐怕要神魂颠倒了。

- 3.甩头发 在洗发水广告里经常看到的头发上下或左右的甩动动作，在诱惑男人时效果明显！甩头发的同时，头发能充满洗发水的香味就最棒啦。
- 4.打喷嚏 男人最喜欢女人小声打喷嚏的样子。即使一个人在家时也不要毫无形象的打喷嚏，要时刻注意着就算是打喷嚏，也要得体可爱。深圳失眠治疗医院

<http://ppyy.tianya.cn/sk/>

- 5.扭屁股走路 男性一看到女性扭屁股走路完全没有抵抗力。请试着比平时再夸张一点扭着屁股走路。可以参考模特在T台走猫步的姿势。这样走路还能减掉多余的赘肉，使身材匀称，可谓一举两得。怎么样？充满女人味的动作很多吧。不过太过有意识地做动作反倒显得僵硬。生活中，尽情享受作为女性的乐趣，这不才是受欢迎的秘诀嘛！

13、最早听到“抗氧化”是学生物制药一个同学说的，据说很重要。然后就是台湾的娱乐节目上，没事儿就提到抗氧化的保养品，后来Q10也是在这些节目上听过的。虽然说有一些商业炒作的嫌疑，但是我们的生活环境是发生了很大变化，是不如以前好了，是很多奇怪的疾病都莫名其妙跑出来了，所以关注自己的健康，关注家人的健康，真的很重要。我觉得书上讲的挺有道理的，但是凡事过犹不及，也不能太太注意，适当注意下，多吃蔬菜，偶尔吃点维生素也挺好的。像我头疼，眼眶疼也会吃维生素，感觉还行。自己的身体，自己保护。

14、生活中的细菌无处不在，尤其10个卫生死角最易忽视。美国最新一期《预防》杂志就为人们

## 《别让不懂营养学的医生害了你》

列出了相应的清洁方法。

- 1.厨房水龙头：一般家庭里的厨房龙头前都有过滤装置，由于长期处于潮湿状态，很容易滋生细菌。建议每周清洁一次，拧下过滤网，用漂白剂稀释溶液浸泡，再用水冲净即可。
- 2.厨房垃圾桶：食物残渣、灰尘会让厨房垃圾中的细菌更多，每周用漂白剂稀释溶液清洗一次，特别是橡皮盖。
- 3.门口脚垫：一项研究发现，近96%的鞋底携带大肠杆菌等致病菌，建议每周消毒1次，换鞋时，不要将随手拿的食品袋和背包放在上面。
- 4.吸尘器：最新研究发现，13%的吸尘器刷子上检测出大肠杆菌。所以吸尘器的尘袋要经常更换，但要在室外进行，避免灰尘及细菌散落室内。吸尘口附近用稀释漂白剂溶液清洗，自然晾干。
- 5.抹布：美国最新研究发现，7%的厨房抹布被超级细菌感染。另外，抹布还容易携带大肠杆菌等其他病菌。用纸巾清洁厨房工作台面，抹布只用于擦刚洗过的水壶和碟子等。并及时更换，或每周消毒两次。
- 6.汽车仪表盘：对美国100辆汽车的测试发现，汽车仪表盘是最常见的细菌传播点，因此要经常消毒擦洗。
- 7.公共场所洗手液盒：25%的公共卫生间洗手液盒上含有大肠杆菌。建议使用后用热水搓洗双手20秒。月经疾病  
<http://ppyy.tianya.cn/szll120/fkjb/yjjb/>
- 8.餐馆调料瓶：餐馆里的调料瓶有很多人用过，滋生细菌在所难免，可以垫着纸巾拿。
- 9.电冰箱隔断：美国亚利桑那大学一项涉及160个家庭的调查发现，电冰箱隔断里的霉菌检测率为83%。应用漂白剂稀释溶液或消毒剂每周擦洗至少1次。
- 10.手机：多项研究发现，手机及手机套携带的病毒不计其数，其中包括葡萄球菌、沙门氏菌等。定期用酒精和消毒剂擦洗，别将手机和其他个人物品放在一起。

15、选择了居中的评价，因为我只看了一半。怀疑营养学的作用是否被夸大，亦或作者是个“托”，又或者我还是一个具有严重劣根性的小市民，“依靠药物治疗疾病”的接近根深蒂固的观念没有被取缔。我最亲的人患有先天性眼疾，我想去尝试。

16、2013年6月22、23日《别让不懂营养学的医生害了你》《一生健康》作者雷·D·斯全德北京书友见面会，详情加QQ66336822咨询《别让不懂营养学的医生害了你》最精华的是四个字 氧化压力

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

章节试读

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)